



Det er ikke nødvendig å gå til lege på grunn av noen dagers ryggsmarter, skriver **Pernille Nylehn**.

Evolusjonens ulemper

Det er mange fordeler med å gå på to bein. Man har hendene fri, så man kan spille fiolin eller snekre; hodet kommer høyere så man har bedre oversikt, og det er lettere å få tak i det som ligger øverst i kjøkkenskapet. Men som alle nyvinninger (vi har tross alt bare gått oppreist i en million år eller så) har det sine problemer: vi får så lett vondt i ryggen!

Ryggraden er en svært komplisert konstruksjon som skal gjøre mange ting på én gang: den skal holde overkroppen oppreist, derfor må den være solid. Den må være fleksibel så vi kan strekke og bøye og vri på oss. Den må være støtdempende, ellers ville hvert skritt vi tar sende sjokkbølger gjennom kroppen og hodet. Og den rommer ryggmargen, som er hovedforbindelsen mellom hjernen og resten av kroppen og for all del må beskyttes.

RYGGEN består av 17 ryggvirvler: 12 i brystkassa og 5 i lenderyggen. I tillegg kommer 7 nakkevirvler, korsbeinet og halebeinet. Hver eneste virvel er et fascinerende byggverk med utspring og hulrom, utførsels ganger for nerver, små ledd som forbinder den til nabovirvlene, og støtputer mellom hver virvel. Alt dette er bundet sammen med en mengde leddbånd, hinner, barduner, og små og store muskler, som alle bidrar både til stabilitet og bevegelse.

Ryggvirvlene henger ekstremt godt sammen. Hvis de skal forskyves eller løsne fra hverandre må det store krefter til, som et fall fra mange meter eller en bilulykke. Ved vanlige bevegelser, fall og sammenstøt er det rett og slett umulig å få alvorlige ryggskader, med mindre man har beinskjørhet. Dette er viktig å vite, for mange er redde for at ryggen skal bli ødelagt hvis man f.eks. løfter tungt eller faller på glatta.

NÅR MAN får behandling hos kiropraktor, hører man ofte små smell eller knekk. Det skyldes ikke, som mange tror, at virvlene knekkes fra hverandre. Lydene kommer fra små luftblærer omkring leddene, eller fra leddbånd som glir over knokler. Omtrent som knekkelyden man hører hvis man drar hardt i sine egne fingre – ekkelt, men helt ufarlig.

Selv om ryggen er et solid byggverk, er den sårbar for smerter og plager. Det er spesielt lenderyggen som er utsatt. Logisk nok, siden den står fritt og ikke er bundet sammen med andre bein enn nabovirvlene, og er den mest bevegelige delen av ryggen.

Lumbago, eller korsryggsmarter, er en svært vanlig plage. Man regner at 60-70 prosent av befolkningen har vondt i korsryggen en eller flere ganger i livet. Ryggsmarter er årsaken til 15 prosent av alle langtidssykemeldinger og 10 prosent av all uføretrygd.

HVA SKJER egentlig når man får vondt i ryggen? I de aller fleste tilfeller skyldes det ikke at det er noe galt med selve virvlene. Man kan f. eks. få akutte ryggsmarter etter et tungt løft, et fall eller en brå vridning. Da er det muskler og leddbånd som blir ømme og stive, men selve skjelettet er like helt, og det går vanligvis over etter noen dager eller uker. Det er ikke farlig, og man skal ikke holde seg i ro eller ligge i senga til det går over! Det beste er å være i vanlig aktivitet i den grad man klarer. Det er heller ikke nødvendig å gå til lege på grunn av noen dagers ryggsmarter. Kroppen ordner oftest opp selv.

Men, noen ganger går ikke smertene over. Og noen ganger skyldes de noe annet enn ømme muskler og leddbånd. Det skal det handle om neste gang. God helg!

Pernille Nylehn er spesialist i allmenntidmedisin. Hun arbeider i Rehabilitering Vest i Haugesund
pernille.nylehn@kleppnett.no